

Розмова з серцем через аркуш паперу

Я вже не вперше пишу про це. Але, здається, що кожен день додає нову краплину до тієї втоми, що живе в мені. Люди навколо мене ніби такі «живі». Вони щось планують, сміються, щось обговорюють, а я стою поруч і ніби є, але одночасно - ні. Я так хочу знову відчувати себе собою. Тією дівчиною, яка раніше мріяла ночами й сміялась до сліз із дурних речей. Я пам'ятаю, як серце калатало від маленьких радощів. А тепер воно просто...мовчить. Я наче загубила себе у цьому всьому – в інстаграмних усмішках, в потребі бути «цікавою», в постійному бажанні комусь щось доводити. Я так стараюся ловити кожну емоцію. Та коли все закінчується – я знову пуста. Знову тиша. Я вдихнула багато-багато кольорів, а видихнула сірий пил.

І чим більше я тисну на себе, тим важче дихати. Мені хочеться просто лягти й заснути. Але не тому, що я сонна. А тому що, коли я сплю, мене не існує. І не треба прикидатися, що все добре.

Але знаю, я все одно вірю, що це мине. Що одного ранку я прокинусь, і мені знову буде цікаво жити, мріяти, сміятися, любити... просто жити. Без гонитви. Без жалю. Без зламу. Без того, щоб тікати від себе. Просто бути. І цього буде достатньо.

Іноді мені здається, що я перестала щось відчувати. Не те, щоб зовсім, просто все стало порожнім. Ніби я жива, але всередині тихо. Я сміюся з подругою, знімаю сторіс, роблю селфі з усмішкою, яку давно не відчуваю по-справжньому. І всі думають, що в мене все класно. А я просто приховую свої почуття.

Останнім часом я ніби біжу. Постійно. За цікавим, новим, сильним. То хочу піти на концерт, то рвуся на якусь вечірку, то слухаю музику на повну гучність, аж поки не забуваю де я. бо хочеться, хоч щось відчувати. Хоч щось, що порушить цю тишу всередині мене.

Але чим більше я женуся за емоціями, тим більше відчуваю себе втомленою. Наче я зайшла в кімнату, в якій немає виходу. Я втомилась бути «веселою». Втомилась бути цікавою, активною, надихаючою. Я просто втомилась.

Я думаю може час зупинити. Просто сидіти, заплющити очі й дозволити собі відчувати не радість, не драйв, а ...спокій. Мені мама завжди каже: «Аню, зупинися, не роби цього, вгамуй емоції». Може, щастя не завжди в яскравих емоціях. Може, іноді воно в тиші, в кімнаті й в тому, що ти більше не мушиш бігти.

Я сиджу, загорнена в ковдру. У руках теплий чай, який не п'ю, просто тримаю, бо так ніби тепліше. Хоча це не рятує. Очі горять від втоми, але не фізичної, а тієї, яку ніхто не бачить. Те, що накопичується щодня, коли прокидаєшся, ніби все нормальне.

Сльози не голосні. Вони тихі. Вони просто течуть. І знаю, що це боляче, але я знову не плачу, знову втекла від себе. Я не хочу себе шкодувати. Просто хочу, щоб хтось мене побачив. Не картинку в соціальній мережі, не фейкову посмішку. А мене! Справжню. Втомлену, замкнену, але живу. Яка хоче бути сильною, яка хоче, щоб її обійняла мама з такими словами : « Ти не повинна усе витримувати сама».

Попри ці сльози, душевного спустошення, десь глибоко в мені щось світиться. Маленьке, тендітне...я не знаю, хто це чи що це, але може, це надія, віра, може, любов до себе, яку я ще не навчилась відчувати, але яка живе в мені.

І знову я говоритиму собі: я вірю, я зможу, я жива!